INZICHTSBODE

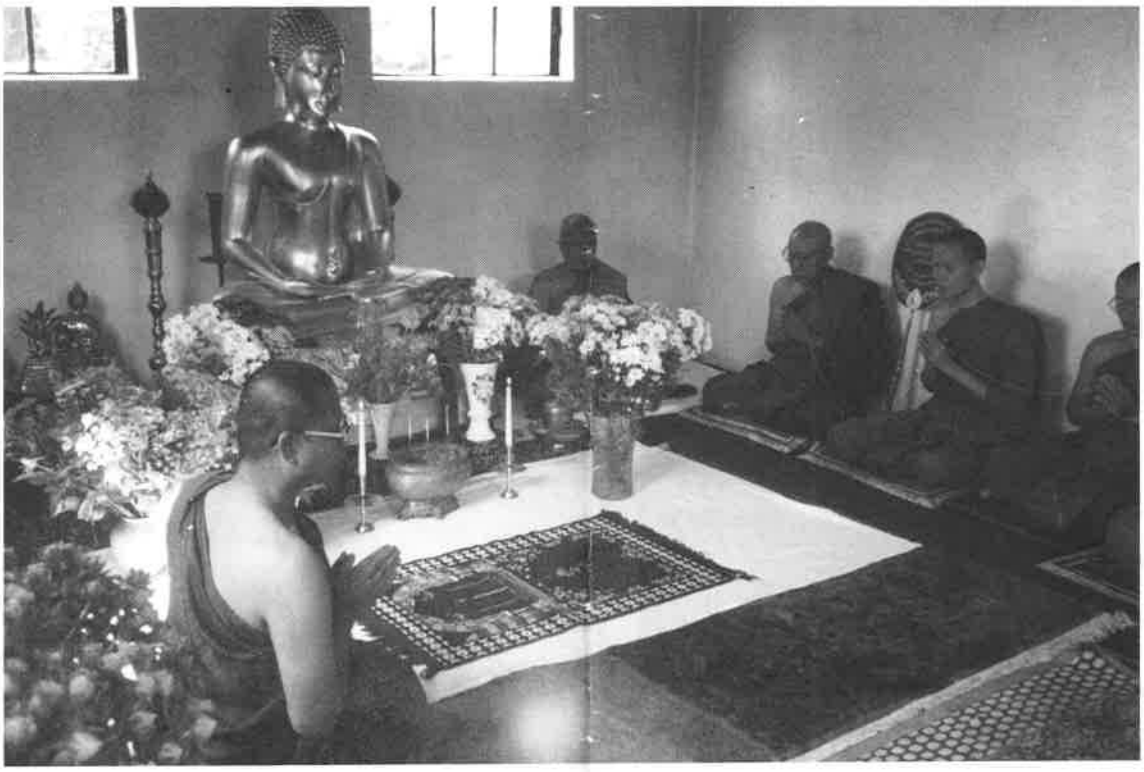
Vipassanā-Sāra

Happy new year Happy new year Happy new year Happy new year Happy new year Happy new year Happy new year

สวัสดีปีใหม่

Nieuwjaars-nummer

JAARGANG 9
Nummer 2
December 1993



Photograph, made at the 20 years jubilee of the Ven. P.K.K. Mettavihari in the Netherlands, 17-7-'93.

VIPASSANA SARA

betekent in het Nederlands *Inzichts-bode*. De Vipassana-sara is een uitgave van de **Stichting Jonge Boeddhisten Nederland** en komt tot stand in nauwe samenwerking met de Stichting Buddhavihara en 't Vipassana Meditatie Centrum in Groningen. Doel is het mensen die vipassana meditatie beoefenen van juiste en nuttige informatie te voorzien alsook te berichten over de aktiviteiten in ruimere zin van het boeddhistische meditatiecentrum Buddhavihara te Den Ilp, zoals de viering van boeddhistische feestdagen en diverse kursussen (Abhidhamma, Thaise les e.d.).
De abonnementsprijs is minimaal f15,- per jaar. U kunt zich als abonnee opgeven door bovengenoemd bedrag te storten op 't bank/gironummer van de S.J.B.N. onder vermelding van *'Vipassana sara'*.
Samenstelling van de redactie:
Jhananando *(lay-out, editing)*
Johan Tinge en Aad Verboom.
Info: Buddhavihara: tel. 02908-26883
Aad Verboom: tel. 030-888655

Postadres S.J.B.N.:
Postbus 1519, 3500 BM Utrecht

Postbank rekeningnr. 52.32.118
Bank (ABN) 55.51.05.563

THAISE LES

Vanaf midden januari zullen er 's avonds en overdag weer Thaise lessen worden gegeven: in A'dam door *khun Chutima (020-6736279)* en in Groningen door *Nongyao Limnaimuang (050-736943)*. Info en aanmelding via bovenstaande telefoonnummers.



Photograph, made at the official opening of the new yoga and meditation centre 'Paññananda' in Zwolle.



*Photograph, made at the 3rd International Conference of **Sakyadhita** (daughters of the Buddha) in Colombo, Sri Lanka, from 21-25 October '93. Joke Hermsen (the lady with the microphone) was there to represent the Netherlands.*

BUDDHAVIHARA

Het beheer van het boeddhistische meditatiecentrum Buddhavihara, adres
Den Ilp 38,
1127 PC DEN ILP (gem. Landsmeer)
tel. 02908-26883 of 06-5284.5481,
is in handen van de Stichting Buddhavihara. Mensen die het centrum financieel willen ondersteunen kunnen een bijdrage *(t.n.v. Buddhavihara!)* storten op:

Postbankrnr. 22.37.503 Amsterdam
of:
AMRO-bankrnr. 45.83.27.948
adres bank: Dorpsstraat 80, Landsmeer
postgiro bank: rnr. 2391

TO OUR ENGLISH READERS

Vipassana-sara can be translated as *Insight journal*. Our aim is to provide those, interested in vipassana meditation, with relevant and useful information, secondly to report on the activities of the buddhist meditation centre Buddhavihara in Den Ilp (Amsterdam). The management of the Buddhavihara is in hands of the **'Buddhavihara Foundation'**. Those who wish to support the centre and its activities financially may send their contribution to:

Postbank acc.nr. 22.37.503 Amsterdam
or:
AMRO-bank acc.nr. 45.83.27.948
address bank: Dorpsstraat 80, Landsmeer

both mentioning *'Buddhavihara'!*

ประวัติวัดพุทธวิหาร (ศูนย์พระพุทธศาสนา) ในประเทศเนเธอร์แลนด์

โดย ฌานานันโท

ระหว่างที่ทรงพระชนม์ชีพอยู่ พระพุทธองค์ทรงประกาศพระพุทธศาสนา เพื่อให้เป็นศาสนาที่เปิดกว้าง+แก่ทุกๆ คน อันสามารถปฏิบัติตามได้ไม่จำกัดรูปร่างลักษณะ หรือชาติพันธุ์ใด ๆ หลังจากเสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว คำสอนของพระพุทธองค์ก็แพร่กระจายไปเรื่อย ๆ แต่คงเป็นเพียงระหว่างศตวรรษนี้เท่านั้นที่พระพุทธศาสนาได้ประดิษฐานอยู่ในประเทศเนเธอร์แลนด์และสะท้อนให้ทราบถึงหลักแห่งการดำรงชีวิตที่สามารถนำไปใช้ได้ในสังคมตะวันตก

เมื่อย้อนไปถึงการประดิษฐานพระพุทธศาสนาแบบเถรวาท ซึ่งนำมาจากประเทศไทย สู่ประเทศเนเธอร์แลนด์แล้ว จะขอท้าวความถึงปี ๑๙๗๓/๒๕๑๖ ในเดือนมิถุนายนปีนั้น คณะสงฆ์ไทยได้อาราธนาพระมหาธีรพันธ์ เมตฺตาวิหารี เพื่อเดินทางไปยังประเทศเนเธอร์แลนด์ ตามคำเรียกร้องของสมาคมคนไทย ในประเทศเนเธอร์แลนด์ ท่านมหาธีรพันธ์ เมตฺตาวิหารี ในสมัยนั้น อายุยังน้อยมาก แต่ก็เป็นผู้มีประสบการณ์และได้รับการฝึกอบรมมาเป็นอย่างดี ท่านมีประสบการณ์ระดับนานาชาติ ประกอบกับได้ศึกษาคัมภีร์บาลี และการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐานอย่างพร้อมมูล

ชั่วระยะไม่กี่เดือนที่ไปถึงประเทศเนเธอร์แลนด์ ท่านได้เสาะแสวงหาวัดเพื่อเป็นที่พำนักสำหรับพระสงฆ์ด้วยเหตุนี้ บางครั้งท่านได้พำนักที่สถานเอกอัครราชทูตไทย ที่กรุงเฮก (ประเทศเนเธอร์แลนด์) จนกระทั่งได้สร้างวัดขึ้นที่เมืองวาแหวก ((WAALWIJK) อันเป็นเมืองที่อยู่ทางตอนใต้ของประเทศติดกับชายแดนประเทศเยอรมันและเบลเยี่ยม ในปี ๑๙๗๔ - ๒๕๑๗ ได้ตั้งชื่อวัดแห่งนี้ว่า " วัดพุทธาราม " ท่านพระมหาธีรพันธ์ เมตฺตาวิหารี ได้รับแต่งตั้งให้เป็นเจ้าอาวาสและเป็นผู้นำคณะสงฆ์ไทยในยุโรป ท่านจำพรรษาอยู่ที่วัดพุทธารามพร้อมพระสงฆ์อีกสองรูป คือ พระอริยวังโส และพระสุมังคโล ท่านได้จัดกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาและสอนกรรมฐานพร้อมปรัชญาพุทธศาสนาทีละมาก ๆ ในปี ๑๙๘๐/๒๕๒๓ ด้วยความช่วยเหลือด้านการเงินจากสภาเมืองวาแหวก (WAALWIJK COUCIL) และสถานเอกอัครราชทูตไทยได้มีการจัดซื้อที่ซึ่งกว้างขวางกว่าเดิม (ฟาร์ม) เพื่อใช้เป็นวัด

หลายปีต่อมา ท่านพระมหาธีรพันธ์ เมตฺตาวิหารี ได้ทุ่มเทให้กับงานสอนวิปัสสนากรรมฐานแก่ชาวตะวันตกอย่างเต็มที่ งานสอนวิปัสสนาส่วนนี้จะเจริญรอยตามแนวปฏิบัติ ของท่านมหาสีสะยาดอ ซึ่งลูกศิษย์ของท่านคนล่าสุด คือ ท่านอู อาสภมหาเถระ ท่านผู้นี้เป็นพระที่มีชื่อเสียงในฐานะที่เป็นอาจารย์ใหญ่สอนกรรมฐานที่วัดวิเวกอาศรม ชลบุรี ประจำประเทศไทย ท่านพระมหาธีรพันธ์ เมตฺตาวิหารี ก็เป็นลูกศิษย์รุ่นแรกของท่านเช่นกัน

ชาวพุทธในฮอลแลนด์ส่วนใหญ่ จะให้ความสนใจพิธีกรรมตามศาสนาส่วนชาวตะวันตก จะมุ่งไปที่ความหลากหลายของการปฏิบัติกรรมฐานมากกว่า ตอนแรกนั้น ท่านพระมหาธีรพันธ์ เมตฺตาวิหารี ได้ออกตระเวนไปทั่วประเทศเพื่อสอนวิปัสสนากรรมฐาน มีกลุ่มปฏิบัติกรรมฐานกลุ่มเล็ก ๆ อยู่ตามเมืองต่าง ๆ อย่างเช่น กรุงอัมสเตอร์ดัม อูเตรท ไลเดน โครนิงเงิน และเมืองทิลเบอร์ก (AMSTERDAM UTRECHT LEIDEN GRONINGEN TIBURG) พร้อมกับมีรายการเข้ากรรมฐาน ซึ่งอยู่ภายใต้การแนะนำจากพระโดยตรง กระบวนการดังกล่าวนี้ดำเนินไปโดยไม่หยุดยั้ง จนกระทั่งปัจจุบันได้มีกิจกรรมหลายอย่าง เช่น การปฏิบัติธรรมตอนเย็นประจำสัปดาห์ การปฏิบัติธรรมประจำวันหยุดสัปดาห์ และการปฏิบัติธรรมแบบพิเศษ (๑๐ - ๓๐ วัน) ซึ่งมีเป็นประจำ ตามสถานที่ต่าง ๆ ทั่วประเทศ ดูเหมือนว่าการเปิดกว้างให้คนหันมาศึกษาและค้นคว้าการทำงานของจิตนั้น จะเหมาะกับลักษณะการเป็นคนชอบวิเคราะห์วิจารณ์ ของชาวตะวันตกอยู่ไม่น้อย ท่านพระมหาธีรพันธ์ เมตฺตาวิหารี ได้ฝึกอบรมนักปฏิบัติธรรมชาวดัทช์หลายคน ให้เป็นอาจารย์สอนกรรมฐาน ที่เมือง โครนิงเงิน ท่านยังได้รับเอาศูนย์วิปัสสนากรรมฐานแห่งหนึ่งไว้ในความอุปถัมภ์อีกด้วย ศูนย์แห่งนี้ตั้งอยู่ที่ ถนนพาราลเลนเหวก (PARALLELWEG) ต่อมา ศูนย์แห่งนี้ได้รับความเสียหายอย่างหนักจากอุบัติเหตุอัคคีภัย จนปัจจุบันได้ย้ายมาอยู่ที่ถนนKAMERLINGHONNESSTRAAT 71 ศูนย์ปฏิบัติธรรมแห่งใหม่นี้ ได้เปิดอย่างเป็นทางการ เมื่อวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๑๙๙๓/๒๕๓๖ โดยท่านฌานานันโท (มร.ฟริตส์ โคสเตอร์ :FRITS KOSTER) ลูกศิษย์คนแรกของท่านปฏิบัติหน้าที่อยู่ประจำ

ในฤดูร้อนปี ๑๙๘๒/๒๕๒๕ ท่านพระมหาธีรพันธ์ เมตฺตาวิหารี ได้จับงานชิ้นสำคัญ โดยมุ่งงานด้านปฏิบัติกรรมฐานเป็นหลัก จึงเสนอขอลาออกจากการเป็นเจ้าอาวาสวัดพุทธาราม และจากนั้นก็ตั้งศูนย์แห่งใหม่อีก ที่ถนนPRINSENGRAGHT ใจกลางกรุงอัมสเตอร์ดัมสืบเนื่องจากมีคนสนใจปฏิบัติกรรมฐานเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ท่านเห็นว่าสมควรจะย้ายไปยังสถานที่ ที่กว้างขวางกว่าเดิมคือ ที่ถนน ST.PIETERSPOORSTEEG 29 ศูนย์แห่งนี้มีชื่อว่า " พุทธวิหาร " และได้เปิดอย่างเป็นทางการ ภายใต้ความอุปถัมภ์ของเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) เจ้าอาวาสวัดมหาธาตุ กรุงเทพฯ

ศูนย์แห่งนี้ยังคงเล็กมาก เมื่อต้องรองรับผู้คนที่เพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก ด้วยเหตุนั้น ในเดือนมกราคม ๑๙๙๒/๒๕๓๕ มูลนิธิวัดพุทธวิหาร (THE BUDDHAVIHARA FOUNDATION) ได้จัดซื้อฟาร์มขนาดใหญ่แห่งหนึ่ง ในเนื้อที่ ที่สวยงามมากที่ เดน อิลป์ (DEN ILP) อยู่ในหมู่บ้านเล็ก ๆ แห่งหนึ่งทางตอนเหนือกรุงอัมสเตอร์ดัม ในปี ๑๙๘๗/๒๕๓๐ ท่านพระมหาธีรพันธ์ เมตฺตาวิหารี ได้รับเลื่อนสมณศักดิ์เป็น " พระครูไกรสรวิลาศ " (ผู้สอนธรรมอย่างองอาจสามารถดุจราชสีห์) ได้พำนักอยู่กับลูกศิษย์ คือ ท่านกิราโน และท่านฌานานันโท พระภิกษุชาวดัทช์ ศูนย์เก่าที่ถนน ST. PIETERSPOORSTEEG 29 นี้ได้ใช้เป็นที่ทำการสาขาวัดที่ DEN ILP โดยมี MS. JOKE HERMSEN สุภาพสตรีชาวดัทช์ ซึ่งเคยเป็นแม่ชีโรมันคาทอลิค และปัจจุบันเป็นสมาชิกของสังฆพุทธวิหาร เป็นผู้ดำเนินการอยู่

วัดพุทธวิหารที่ DEN ILP ตั้งอยู่ในทำเลที่สวยงาม ใกล้กับคลองน้ำซึ่งรอบอาณาบริเวณทวิสเก้ (TWISKE) ไว้อย่างเป็นเอกเทศ ขนาดฟาร์มและเนื้อที่อื่น ๆ รวมทั้งสิ้น ๓,๒๑๐ ตารางเมตร น่าจะก่อให้เกิดประโยชน์มากมาย พิธีกรรมและเทศกาลที่สำคัญ ๆ อย่างเช่น วันวิสาขบูชา วันสงกรานต์ และวันลอยกระทง สามารถจัดที่วัดนี้ได้อย่างสบาย ๆ นอกจากนี้ ชาวจีน และชาวไทย ยังสามารถมาประกอบกิจกรรมทางศาสนาท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่เงียบสงบได้ ถึงกระนั้น วัดใหม่แห่งนี้ก็เหมาะสมและเพียงพอที่จะจัดการปฏิบัติธรรมประจำวันสุดสัปดาห์ได้อีกด้วย เป็นที่น่าชื่นชมเมื่อได้พบเห็นชาวตะวันตกและชาวตะวันออก สามารถเจริญศรัทธาและปฏิบัติธรรมตามหลักการแห่งพระพุทธศาสนาร่วมกันได้ เนื่องจากงานของท่านพระมหาธีรพันธ์ เมตฺตาวิหารี ได้รับการสนับสนุนจากชาวไทย ชาวจีน ชาวดัทช์ เป็นจำนวนมาก จึงกล่าวได้ว่า พระพุทธศาสนา (แบบเถรวาท) ได้ประดิษฐานที่ประเทศตะวันตกอย่างมั่นคงแล้ว

ถ้าท่านประสงค์จะติดต่อหรือมาเยี่ยมวัดพุทธวิหาร กรุณาติดต่อท่านพระมหาธีรพันธ์ เมตฺตาวิหารี หรือพระกิราโน โทรศัพท์ 02908-26883



Happy new year.



BUDDHAVIHARA NIEUWS

Zaterdag 27 november is er 'n zeer sfeervolle *Kathina-viering* in de Buddhavihara tempel te Den Ilp gehouden. Thaise supporters, de dans- en muziekgroep *Moh Lam Sing* en vier monniken olv. de in Thailand zeer bekende en gerespecteerde eerw. Loeang Poe Ngon Sorayo zijn speciaal voor deze gelegenheid uit Bangkok overgekomen en hebben 't resultaat van een groots opgezette *phappa* (vrijgevigheidsaktie) voor de Buddhavihara-tempel aangeboden aan de eerw. P.K.K. Mettavihari, abt van de tempel. De monniken voelden zich snel op hun gemak: binnen een half uur na aankomst in Den Ilp was de zeer kwieke 90-jarige nestor van het gezelschap de eendjes al aan het voeren en 's avonds trad de muziekgroep al op tijdens het zeer gezellige *Loy Krathong-feest* in Groningen. De Thaise delegatie olv. Loeang Poe Ngon heeft de Buddhavihara-tempel verdere hulp toegezegd op financieel, materieel (hout) en moreel gebied.
Verder verheugend nieuws is dat zaterdag 4 december het *Loy Krathong* of Thaise lichtfeest in Amsterdam gevierd is in het *Zonnehuis:* ± 600 mensen konden genieten van het veelkleurige en gezellige programma, opgezet door de Buddhavihara-tempel. Voor deze gelegenheid was de dans- en muziekgroep speciaal overgekomen uit Thailand en verzorgde een wervelend optreden. De opbrengst van het feest is gebruikt om de tempel verder te ondersteunen.
Tenslotte enkele mededelingen; er zullen dit voorjaar weer 2 ceremoniën of feesten plaatsvinden in de tempel in Den Ilp:

- *zaterdag 26 februari* zal de **Magha-puja** worden gehouden: het is de herdenking van de eerste keer dat de *Patimokkha* (de gedragsregels voor boeddhistische monniken) in z'n geheel voor de gemeenschap van monniken werd gereciteerd;
- *zaterdag 16 april* zal de **Songkran** worden gevierd. Dit is de viering van het Thaise nieuwe jaar: een dag met veel Thais culturele en gastronomische aktiviteiten en gezelligheid.

Nadere informatie over deze aktiviteiten volgt nog en/of kan verkregen worden via de tempel in Den Ilp: tel. 02908-26883.
Een ieder is van harte welkom.

NIEUWS UIT GRONINGEN

Het is nu alweer bijna een jaar geleden dat het Vipassana meditatiecentrum aan de Kamerlingh Onnesstraat 71 in Groningen officieel geopend is. Het verheugt ons om te kunnen vertellen dat de ruil sinds 25 oktober j.l. ook notarieel is vastgelegd en dat het pand nu dus werkelijk eigendom is van de stichting. Het financiële plaatje ziet er gezond uit: er is een gunstige hypotheek afgesloten en de schulden aan de fam. van Weerden (Harm en zijn moeder) zijn eindelijk afbetaald. Ook de vele leningen die de stichting heeft moeten afsluiten om te verbouwen, kunnen zonder problemen afbetaald worden.
De Thaise, meditatie- en algemeen spirituele aktiviteiten worden doorgaans goed bezocht, het is merkbaar dat een goedlopend centrum een bron van inspiratie is voor velen. Als je meer informatie wilt hebben over meditatie-aktiviteiten kun je je wenden tot onderstaande (050-276051) of tot Karina Rol (050-775562).

(Frits) Jhananando

PORTRAIT OF A DUTCH VIPASSANA MEDITATION TEACHER
(an interview with Johan Tinge)

Q. Dear Johan, can you say anything about your life, about how, where and when you came in contact with vipassana meditation?

A. Yes. It was in a time that my life was not easy and I was looking for something. I had done some yoga and while I was still looking I heard from a friend who had done a meditation course in Groningen that it was very nice and special and he advised me to go there. So I went and participated in a meditation weekend.

Q. Who was your meditation teacher?

A. The Ven. Mettavihari. After the weekend he invited me to do a one week meditation retreat that would start just five days later. I was in doubt because I thought *'I don't have so much experience with meditation'.* But after a few days doubting I decided to go and do it. In that retreat I had some strong experiences and got rid of some psycho-physical sickness and from that time on I decided to do more practice, to invest because I could see for myself that it benefitted me. From that time on I started to practise more and more.

Q. What was the thing that particularly fascinated or attracted you in vipassana meditation?

A. It was especially the directness of the technique, to look clearly into the phenomena that appear and to see what and how things really happen within myself. So the direct way, the straight and confronting way. The simplicity, not with many side tracks, rites and rituals. That was the most touching thing.

Q. You became one of the most sincere practitioners that I know, which is shown by the fact that several times you went to meditate in Thailand, Burma and Sri Lanka. One time you spent almost one year in Burma, how did you experience such a long period of intensive practice?

A. It was a very special time for me, in Burma and it was a very hard time too. But I started to see myself more clearly, to see what vipassana meditation really is. And that was very strong. I felt very healthy and it was also very special and inspiring for me to live in a meditation centre. In some ways it was frustrating too, seeing many *yogi's* (meditators) who were doing things that were not according to the meditation rules or discipline. It took quite a long time before I really could get into my own meditation practice because in the beginning there were many things to do and to see in the centre so it was very easy to follow that and to go aside the meditation process. So in that sense it was not very special to stay in Burma such a long time but I sometimes say that it was because I was a very slow and stubborn student.

Q. I think most of the westerners who go and practise meditation in Asia experience a slow progress, I myself too.
Now you know quite a lot about Asian Buddhist culture. Do you find it easy to adept an originally Asian life style in the West? Would you have to change European habits into Asian habits or the other way around? What is your opinion?

A. I'm still looking for this myself. I'm still looking for a way that fits for me and for the people who come and practise with me. I find that in my life, in my experience, the Asian tradition doesn't fit. And I think we have to develop our own form that is in accordance with our wes-



Johan in Burma.

tern culture. Many Buddhist groups work on this already. So when I teach meditation I try to do it without Asian culture and at the same time to preserve the teaching of the Buddha. So also in what to do, in how to live, for me it's important to keep to the five precepts[1]. That's for me a basic guide line which has nothing to do with Asian or European culture, you can follow that anywhere.

Q. What about traditions like bowing to a Buddha statue or a teacher? Would you still emphasise this in European culture?

A. I will not emphasise this. At the same time I see that it can be very helpful and beneficial to do. Because whether I do it in Europe or in Asia: I do it out of reverence for the Buddha, his teaching and the Sangha. In that sense I find it very helpful to do. Of course the bowing is an eastern ritual and it doesn't mean I have to do it here in the West but up to now I do not have another way.
So I think it's good to do, on the other hand I do not force people to do it. If they want to do it, O.K. If they do not want to do it, then it's O.K. too. In the West we have other ways to pay respect and to show reverence so maybe we need an other form. But what I just do is to explain why I do it so that they can see for themselves if it can help them or not. They are free to choose. In that sense I think vipassana meditation is very helpful in western society, to learn to observe and to develop a clear and quick mind (most people only have a quick mind). It helps how to live.
But the problem I see (and which happened to me too) is that in many people after some time certain ideas settle about how they should behave, how they should be, what should be done, what should not be done when they meditate and that is very deluding, because they act according to an idea and not according to what is real in them. They become dogmatic and want to see only the beautiful things. They suppress the dark or negative side in themselves, they don't want to look at that. They try to suppress it by meditating, studying the teaching or going to some Buddhist place. So sometimes I see this problem.

Q. In that sense, after coming back from Asia you came in contact with psychotherapy, first to study it for yourself, later on to follow courses and now you are professionally working as a therapist in Tilburg. Can you say anything shortly about the relationship between therapy and meditation?

A. I can say a lot on this but in short: according to the Buddha Buddhism, Buddhist meditation is some kind of therapy, but not in the western sense, because it is also something very different. And what I see is that some people use meditation as a therapy to get rid of certain problems only. I see that for some people it might help to do therapy first or to combine meditation with therapy. Some, I observe, don't need it and what I saw - once when I gave a meditation course with people in an intensive therapy group and who had thus developed themselves - is that for them it was easier to practise vipassana meditation, to look in themselves, not to run away from things they are afraid of.

Q. Why is that?

A. Because the people who have done therapy have already learnt a lot about themselves and they're more able to look into themselves, into their conditioning. They can be more open to what arises at the moment. On the other hand, I also sometimes see that those people 'therapeutise' meditation, they make meditation too much a psychotherapy. This also doesn't work. So it has two sides. But in short I can say that it depends on the person. Sometimes it can be very helpful to do therapy too; but many people don't come for that, they don't need that. So it just depends on the person. It can be both and I think it is good not to see vipassana meditation as a therapy. But it can have a therapeutic effect, it can change your personality. As long as people come to meditation courses just to get rid of some kind of problem, most of the times they are very disappointed because they will be confronted quite strongly with the problem and that might result in that they stop their meditation practice. They want to get rid of but see more and more of the problem. So they think or say: *'Oh, meditation is no good. I want to get rid of problems but I'm just confronted with them.'*

Q. Which one do you find ultimately goes furthest in liberational power?

A. Ultimately it will be the vipassana meditation and on the other hand I find, in my own experience, to be an integrated and developed person it can be needed to do therapy. Because to be free of all kind of negative things can be realised

by meditation. On the other hand it was my experience that I did not learn how to deal or relate with other people. I think it may be too strong to say but what I mean is I had to learn in interpersonal relationships, how to deal with that. Especially therapy can be very helpful for that.

Q. You are guiding meditation activities quite some time already and during meditation retreats, that are led by the Ven. Mettavihari, you are having a lot of responsibility in the whole guiding process. How do you experience that?

A. I start to like it more and more. In the beginning I felt it as a very big responsibility and sometimes that can be some kind of burden. On the other hand I feel it gives a lot of inspiration because I can see how many people benefit from it. I can see the beneficial things that happen to the people and although during the meditation retreats I hardly don't have time to practise myself (sometimes I arrive very tired or exhausted from all kind of things in my daily life) and although to teach is very intensive still many times I get a lot of energy from it and just after a few days of working very hard with the people I feel very healthy again.

Q. Now, when you look back in the whole period of your practice - I think 13/14 years - do you feel happier now?

A. I am quiet for some time (laughter). I may say so yes. But not always happier. Sometimes I see more troublesome things within myself but it is easier to deal with them, it is easier for me to make it clear and to make a decision that is sometimes hard to take. It makes me quicker and a responsible person. So that is the thing that I sometimes experience strongly in my daily life. It doesn't mean that I do not meet any problem. Of course I meet a lot of problems still and I think as long as I live this will go on. It is just the quality of the mind, how you deal with it. If you stay very attached to something or if you can look at it, if you can just give attention to here and now and not just to react out of some sort of idea or out of some kind of fear, that gives a very healing and purifying power. Just to be able to look at the thing, even if it's not nice, if the feeling is not nice, it gives a very healing power. So in that sense I'm very happy with vipassana meditation. What I also experience is that it sometimes gives me a peaceful, tranquil mind and a lot of energy. It just depends on how you practise, every moment. Even now, I practise a long time already but it's always depending on the practice I do at the very very moment. If I'm not practising and am just depending on the practice I have done before then all power and benefits very easily disappear. Even the insight is still there, it is clouded by an unclear mind. If you don't look at what is here and now.

(Frits) Jhananando, 12/11/'93)

[1] not to kill, not to steal, not to be involved in harmful sexual activities, not to lie and not to use alcohol and drugs in such a quantity that the mind gets deluded.



Johan Tinge, while giving an interview during a vipassana meditation retreat in Ossendrecht.

NEW BOOKS

Two new book(let)s have been published:
- *'A taste of Vipassana meditation'*, a collection of lectures, given by the Ven. P.K.K. Mettavihari and
- *'Introduction to the practice of Vipassana meditation'* by Jhananando.

They can be obtained through the Buddhavihara tempel in Den Ilp or the Vipassana meditation centre in Groningen.

MEDITATIE



AKTIVITEITEN

AMSTERDAM:
Elke maandag van 18.00 - 20.00 uur.
Weekends: 4/5/6 feb; 4/5/6 mrt; 8/9/10 april.
Tijden: vrijdag 20.00 uur
zaterdag 9.30 - 22.00 uur
zondag 9.30 - 12.30 uur
Plaats: V.M.C. *'Buddhavihara'*, St. Pieterspoortsteeg 29.
Kosten: f18,- per dagdeel (5 x), excl. eten en eventueel een vrijwillige bijdrage voor de leraar.
Overnachting mogelijk (à vrije gift), wel een eigen slaapzak meenemen s.v.p.
Beginners worden geadviseerd het hele weekend mee te doen. Info en opgave:
Joke Hermsen 020-6264984

GOES:
Weekend: 25/26/27 mrt; olv. Johan Tinge.
Plaats: *Drama-lokaal,* in de locatie v.d. Psych. Zorgvoorziening Zeeland, Oostmolenweg 101, Kloetinge.
Kosten: f75/100,- (n. draagkracht) voor het gehele weekend excl. maaltijden.
Overnachting mogelijk. Info en opgave:
Tanni Koens 01194-9930

GRONINGEN:
Elke dinsdag van 19.00 - 21.00 uur, donderdags van 20.00 - 22.00 uur.
Weekends: 28/29/30 jan; 11/12/13 mrt; 22/23/24 april.
Plaats: Vipassana Meditatie Centrum, Kamerlingh Onnesstraat 71.
Kosten: f100/125,- (n. draagkracht) voor het gehele weekend incl. maaltijden of f15/20,- per dagdeel. Overnachting mogelijk à f10,- per nacht incl. ontbijt.
N.B. Beginners worden geadviseerd het hele weekend mee te doen.
Vrijdag 4 feb (20.00 u): lezing door Ada de Boer over *'Inwijdingsdromen'*.
Woensdag 27 april (19.30 u): lezing door eerw. Geshe Sonam Gyaltsen, spiritueel leraar van 't Maitreya Instituut, Emst: *'De betekenis van het Tibetaanse boeddhisme in het Westen'*.
Info en opgave: Jhananando 050-276051
Karina Rol 050-775562

ZWOLLE: Elke di meditatie, elke wo en do yoga en meditatie, van 19.30 - 22.00 uur.
Intensieve meditatie (zater)dagen: 22 jan; 19 feb; 19 mrt; 16 april.
Plaats: yoga- en meditatiecentrum *'Paññananda'*, Hoefslagmate 44.
Info en opgave:
Dingeman Boot 038-656653.

LEEUWARDEN: elke di 19.00 - 21.00 uur.
Plaats: a/b *'de Streamwinner'*, Emmakade 208.
Info: Anne en Michel, 058-160382.

LEIDEN: elke di 19.15 - 21.15 uur.
Plaats: Faljerilstraat 8. Info:
Nel 071-154862 / Han 01719-17424.

MAASTRICHT:
Elke dinsdag van 19.30 - 21.30 uur.
Plaats: Hoekweg 15, Meerssen. Info:
Marjan Bouhuijs, tel 043-644180.
Weekend: 16/17 april; olv Johan Tinge.
Info, opgave: Els Niessen, 04406-40345

ROTTERDAM: elke ma 19.30 - 21.30 uur.
Plaats: Henegouwerlaan 29-B. Info en opgave: Margje Schuur, 010-4672952
Martin Arends, 010-4770151

TILBURG:
Weekend: 4/5/6 feb.
Kosten f100/125,- (n. draagkracht), overnachting mogelijk.
Introductie-cursus: 6 dinsdagavonden m.i.v. 25 jan, kosten: f105,-. Ervaren mediterenden kunnen altijd op de dinsdagavond mee komen mediteren à f5,-.
Beide aktiviteiten o.l.v. Johan Tinge,
Plaats: *'de Stroom'*, Poststraat 7-A.
Info en opgave:
Ank Schravendeel, tel. 013-710787.

UTRECHT: elke do 20.00 - 21.30 uur.
Plaats: Sterrenbosch 9bis, info:
Henk 030-520435 / Aad 030-888655

BRUSSEL: intensieve meditatieweekends: elk laatste weekend van de maand in 't Tibetaanse centrum, Capouilletstr. 33.
Info en opgave: Marie Cécile Vandergucht, tel 2.7341128.

RETREATS

For those who wish to practise Vipassana meditation intensively two retreats under the guidance of the Ven. P.K.K. Mettavihari will take place in *'de Volksabdij'* in Ossendrecht: from **7 - 16 January** and from **11 - 21 August.**
Information and application forms:
Jhananando, tel. 050-276051
Johan Tinge, tel. 013-710787